

|       | 月                      | 火   | 水                                     | 木                                 | 金                               | 土                           | 日   |
|-------|------------------------|-----|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----|
|       | プール                    | 休館日 | プール                                   | プール                               | プール                             | プール                         | プール |
| 08:00 |                        |     |                                       |                                   |                                 |                             |     |
| 09:00 |                        |     |                                       |                                   |                                 |                             |     |
| 10:00 |                        |     |                                       | 優しいプール・ラジオ体操<br>中島<br>10:20～10:50 | 機能改善ウォーキング<br>宇野<br>10:20～10:50 |                             |     |
| 11:00 | 子供スイミング<br>11:00～12:00 |     | 中・上級<br>山田<br>11:00～11:40             | 子供スイミング<br>11:00～12:00            | アクアピクス<br>宇野<br>11:00～11:40     | アクアピクス<br>下道<br>11:15～11:55 |     |
|       |                        |     | 初級<br>11:00～11:30<br>水谷               | アクアピクス<br>中島<br>11:00～11:30       |                                 |                             |     |
| 12:00 |                        |     |                                       |                                   |                                 | 子供スイミング<br>12:45～13:45      |     |
| 13:00 |                        |     |                                       |                                   |                                 | 子供スイミング<br>13:45～14:45      |     |
| 14:00 |                        |     | プールで歩こう<br>谷口<br>14:40～15:10<br>※変更あり |                                   |                                 | 子供スイミング<br>14:45～15:45      |     |
| 15:00 | 子供スイミング<br>15:00～16:00 |     | 子供スイミング<br>15:00～16:00                | 子供スイミング<br>15:00～16:00            | 子供スイミング<br>15:00～16:00          | 子供スイミング<br>15:45～16:45      |     |
|       |                        |     |                                       | 泳ぎます？<br>15:20～15:50<br>水谷        | 4種目泳ごう<br>下道<br>15:20～15:50     |                             |     |
| 16:00 | 子供スイミング<br>16:00～17:00 |     | 子供スイミング<br>16:00～17:00                | 子供スイミング<br>16:00～17:00            | 子供スイミング<br>16:00～17:00          | 子供スイミング<br>16:45～17:45      |     |
| 17:00 | 子供スイミング<br>17:00～18:00 |     | 子供スイミング<br>17:00～18:00                | 子供スイミング<br>17:00～18:00            | 子供スイミング<br>17:00～18:00          |                             |     |
| 18:00 |                        |     |                                       |                                   |                                 |                             |     |
| 19:00 |                        |     |                                       |                                   |                                 |                             |     |
| 20:00 |                        |     |                                       |                                   |                                 |                             |     |

ご連絡事項  
※一部ジュニアスイミングにより、使用できないレーンがございますが、ご了承ください  
※祝日のスイミングプログラムはお休みさせていただきます。(～17:00まで)

※やむを得ない場合で、予告なしにプログラム及びインストラクターが変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ福井

|                                                                 |                                                        |  |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
| プールプログラム<br>水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。 | ご利用制限の時間帯<br>子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|

| スタジオ         |           |                                                                              |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
| プログラム名       | 区分        | 説明文                                                                          |
| 泳ぎます？        | プールプログラム  | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。                                                |
| 機能改善ウォーキング   | プールプログラム  | プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。           |
| プールで歩こう      | プールプログラム  | プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。           |
| 優しいプール・ラジオ体操 | プールプログラム  | プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。ラジオ体操でクールダウン。                               |
| 中・上級         | プールプログラム  | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。                                                |
| 初級           | プールプログラム  | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。                                                |
| 4種目泳ごう       | プールプログラム  | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。                                                |
| 子供スイミング      | ご利用制限の時間帯 | 子供スイミングスクールの教室時間です。                                                          |
| アクアビクス       | プールプログラム  | 水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。 |